

Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år

Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:50



Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år

Julkaisujen jakelu

Distribution av publikationer

**Valtioneuvoston
julkaisuarkisto Valto**

Publikations-
arkivet Valto

julkaisut.valtioneuvosto.fi

Julkaisumyynti

Beställningar av publikationer

**Valtioneuvoston
verkkokirjakauppa**

Statsrådets
nätbokhandel

vnjulkaisumyynti.fi

Undervisnings- och kulturministeriet

© 2021 författare och undervisnings- och kulturministeriet

ISBN pdf: 978-952-263-906-6

ISSN pdf: 1799-0351

Illustrationer: Semio

Pärmbild: Antero Aaltonen

Fotografier: Jussi Eskola, Lauri Jaakkola, Sampsa Sulonen, Harri Vallila

Layout: Statsrådets förvaltningsenhet, publikationsverksamheten

Helsingfors 2021 Finland

Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år

Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:50	Tema	Idrott
Utgivare	Undervisnings- och kulturministeriet	
Författare	Samordningsorganet för idrottspolitiken har utnämnt en arbetsgrupp för rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga som består av beredarna Arja Sääkslahti, Tuija Tammelin och Tommi Vasankari, ordförande Minttu Korsberg och medlemmarna Antti Blom, Katja Borodulin, Olli Heinonen, Marke Hietanen-Peltola, Terhi Huovinen, Sami Kokko, Taru Lintunen, Mari Miettinen, Matti Pietilä, Kai Pihlainen, Aija Saari, Marko Viitanen. För det svenskspråkiga dokumentets terminologi ansvarade: Jan-Erik Romar, Henrika Backlund, Johanna Berlin och Joni Kuokkanen.	
Språk	svenska	Sidantal 42
Referat	<p>Utgående från bästa vetenskapliga bevis, beskrivs i rekommendationen om fysisk aktivitet hur mycket och vilken typ av fysisk aktivitet barn och unga behöver för att må bra.</p> <p>För alla barn och unga i åldern 7–17 år rekommenderas minst 60 minuter mångsidig, rask och ansträngande fysisk aktivitet per dag på ett sätt som är anpassat till åldern och lämpligt för individen. Återkommande och långvarigt av stillasittande bör undvikas.</p> <p>Enligt rekommendationen bör barn och unga röra på sig varje dag, och största delen bör ha pulshöjande karaktär. Pulshöjande fysisk aktivitet på hög intensitet och rörelseaktiviteter som stärker muskler och skelett bör ingå minst tre dagar i veckan. Det är viktigt att barnen och ungdomarna rör på sig mångsidigt, så att de utvecklar olika rörelsefärdigheter. Rörligheten behöver också beaktas. Den rekommenderade mängden fysisk aktivitet kan bestå av flera kortare stunder av aktiviteter under dagens lopp. Också en mindre mängd fysisk aktivitet är till nytta, även om rekommendationen inte uppfylls varje dag. Rörelseglädje gör det lättare att skapa bestående fysiskt aktiva vanor och hitta lämpliga hobbyer. Alla barn och unga ska dagligen ha möjlighet till trygga, tillgängliga rörelseaktiviteter på lika villkor.</p> <p>Centrala aktörer som kan bidra till att rekommendationerna om fysisk aktivitet genomförs är familj och vänner, skolor och läroinrättningar, idrottsorganisationer, idrottsföreningar och alla som ordnar fysisk aktiv hobbyverksamhet, kommunerna och statsförvaltningen.</p> <p>Vid hänvisning till denna publikation används följande källanteckning: Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år. 2021. Undervisnings- och kulturministeriets publikationsserie 2021:50.</p>	
Nyckelord	idrott, ungdom, rörelse, fysisk aktivitet, rekommendationer, välbefinnande, barn, unga, hälsa, hälsofrämjande	
ISBN PDF	978-952-263-906-6	ISSN PDF 1799-0351
URN-adress	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-906-6	

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:50
Julkaisija Opetus- ja kulttuuriministeriö

Teema

Liikunta

Tekijä/t

Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä: valmistelijat Arja Sääkslahti, Tuija Tammelin, Tommi Vasankari, puheenjohtaja Minttu Korsberg ja jäsenet Antti Blom, Katja Borodulin, Olli Heinonen, Marke Hietanen-Peltola, Terhi Huovinen, Sami Kokko, Taru Lintunen, Mari Miettinen, Matti Pietilä, Kai Pihlainen, Aija Saari, Marko Viitanen.

Kieli

ruotsi

Sivumäärä

42

Tiivistelmä

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksessa kuvataan parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi.

Liikkumissuosituksen mukaan kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. Suosituksen mukainen määrä liikumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään jokaisena päivänä. Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille.

Liikkumissuosituksen keskeisiä toimeenpanotahoja ovat perhe ja kaverit, koulut ja oppilaitokset mukaan lukien koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat ja kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät, kunnat sekä valtionhallinto.

Tähän julkaisuun viitattaessa käytetään seuraavaa lähdemerkintää: Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:50.

Asiasanat

liikkuminen, liikunta, suositukset, fyysinen aktiivisuus, hyvinvointi, lapset, nuoret, terveys, terveyden edistäminen

ISBN PDF

978-952-263-906-6

ISSN PDF

1799-0351

Julkaisun osoite

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-906-6>

Recommendation on physical activity for children and adolescents aged 7 to 17 years

Publications of the Ministry of Education and Culture, Finland 2021:50	Subject	Sport
Publisher	Ministry of Education and Culture	
Author(s)	The working group for the recommendation on physical activity for children and adolescents appointed by the coordination body for sports policy consists of officials preparing the recommendations: Arja Sääkslahti, Tuija Tammelin, Tommi Vasankari, Chairperson Minttu Korsberg, and members Antti Blom, Katja Borodulin, Olli Heinonen, Marke Hietanen-Peltola, Terhi Huovinen, Sami Kokko, Taru Lintunen, Mari Miettinen, Matti Pietilä, Kai Pihlainen, Aija Saari, and Marko Viitanen.	
Language	Swedish	Pages 42

Abstract

Based on the best scientific evidence, the recommendation on physical activity for children and adolescents describes how much and what kind of physical activity children and adolescents need in order to ensure their well-being.

According to the recommendation, all children and adolescents aged 7 to 17 years are recommended to exercise in a versatile, brisk and strenuous manner for at least 60 minutes a day in a way that suits the individual, considering their age. Excessive and extended sedentary activity should be avoided.

According to the recommendation, it would be good to exercise every day of the week, and most of the physical activity should be endurance activity. Strenuous endurance-type activity that increases muscle strength and the skeletal system should be performed at least three days a week. Physical activity should be versatile, in which case different exercising skills will develop. Attention should also be paid to mobility. The recommended amount of physical activity may be accumulated from several sessions of physical activity during the day. A smaller amount of physical activity is also beneficial, even if the recommendation is not met every day. The pleasure of exercising helps to create a lasting exercise routine and find lasting hobbies. All children and adolescents should engage in daily physical activity which is safe and equally available to everyone.

Key implementing bodies for the physical activity recommendation include your family and friends, schools and educational institutions, sports organisations and sports clubs and all organisers of sports activities, municipalities and central government.

When referring to this publication please indicate the source as follows: Recommendation on physical activity for children and adolescents aged 7 to 17 years. 2021. Report series of the Ministry of Education and Culture, Finland 2021:50.

Keywords	sport, youth, movement, exercise, physical activity, well-being, children (age groups), adolescents, health, health promotion
-----------------	---

ISBN PDF	978-952-263-906-6	ISSN PDF	1799-0351
-----------------	-------------------	-----------------	-----------

URN address	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-906-6
--------------------	---

Innehåll

Förord	7
1 Inledning	9
2 Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år	11
2.1 Rekommendation	11
2.2 Tolkning av rekommendationens innehåll och olika begrepp.....	13
3 Vetenskapligt underlag	17
3.1 Internationella studier – hur fysisk aktivitet samt stillasittande påverkar hälsan ...	17
3.2 Finländska studier – fysisk aktivitet samt fysisk kondition hos barn och unga.....	21
4 Verkställandet av rekommendationen om fysisk aktivitet	30
4.1 Familj och vänner.....	30
4.2 Skolorna och läroanstalterna som verksamhetsmiljö	31
4.3 Idrottsföreningar och andra aktörer som ordnar idrottshobbyverksamhet.....	35
4.4 Kommunerna.....	37
4.5 Statsförvaltningen.....	39
Källor	42

FÖRORD

Undersökningar visar att endast en tredjedel av alla barn och unga i Finland rör på sig tillräckligt med tanke på sin hälsa. Tillräcklig fysisk aktivitet är en förutsättning för att barnen och ungdomarna ska må bra samt växa och utvecklas på ett sunt sätt. Rask fysisk aktivitet, god fysisk kondition och goda motoriska färdigheter har också samband med människans inlärningsförmåga.

Ett av målen i regeringsprogrammet för statsminister Sanna Marins regering är att höja den totala fysiska aktiviteten i alla åldersgrupper. I enlighet med regeringsprogrammet tillattes ett samordningsorgan för idrottspolitiken på tjänstemannanivå som ska samordna aktiviteterna för fysisk aktivitet inom de olika sektorerna av statsförvaltningen. Samordningsorganet utnämnde den 10 juni 2020 en arbetsgrupp med uppgift att se över den nationella rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga.

Rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga ska med stöd av bästa vetenskapliga underlag beskriva hur mycket och vilken typ av fysisk aktivitet barn och unga behöver för att må bra. De tidigare nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet är över tio år gamla. Det vetenskapliga underlaget som sammanställts i samband med internationella rekommendationsprocesser har använts som grund för de nya nationella rekommendationerna. Därtill har omfattande finländsk forskningsinformation om barns och ungas fysiska aktivitet och fysiska funktionsförmåga inkluderats.

Rekommendationerna om fysisk aktivitet har beretts av en tvärvetenskaplig och sakkunnig expertgrupp för barns och ungas fysiska aktivitet och välbefinnande. I gruppen ingick representanter för forskare inom olika områden och aktörer som ordnar fysiska aktiviteter för barn och unga.

Vi vill rikta ett stort tack till dem som berett rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga, biträdande professor Arja Säkäslahti (Jyväskylä universitet), forskningsdirektör Tuija Tammelin (Likes) och direktör Tommi Vasankari (UKK-institutet), samt till medlemmarna i arbetsgruppen: programdirektör Antti Blom (Utbildningsstyrelsen), professor Taru Lintunen (Jyväskylä universitet), professor Olli Heinonen (Åbo universitet/Paavo Nurmi -keskus), överläkare Marke Hietanen-Peltola (Institutet för hälsa och välfärd), biträdande professor Sami Kokko (Jyväskylä universitet), lektor Terhi Huovinen (Jyväskylä universitet), sektor- chef Katja Borodulin (Äldreinstitutet), sakkunnig Marko Viitanen

(Finlands Olympiska Kommitté), forskningschef Aija Saari (Finlands paraolympiska kommitté), undervisnings- rådet Matti Pietilä (Utbildningsstyrelsen), idrottsplanerare Kai Pihlainen (Försvarmakten) och sakkunnig Mari Miettinen (social- och hälsovårdsministeriet). Vi vill även tacka de som bearbetat den svenskspråkiga versionen: Jan-Erik Romar (Åbo Akademi) samt medlemmarna Henrika Backlund (Finlands Svenska Idrott), Johanna Berlin (Rörelse i Skola, Helsingfors stad) och Joni Kuokkanen (Åbo Akademi).

Aktivitetsvanorna skapas i barndomen. Det är därför viktigt att redan i ett tidigt skede satsa på att främja en fysiskt aktiv livsstil. Vanorna kan påverkas på många olika sätt inom olika förvaltningsområden och verksamhetsmiljöer, bl.a. genom familjens och kompisarnas exempel, i skolorna och vid läroinrättningarna, inom hälso- och sjukvården och via olika hobbyer samt genom olika strukturer och tjänster i levnadsmiljön. Arbetet med att främja en fysiskt aktiv livsstil hos barn och unga kräver en insats av oss alla!

Helsingfors 8.12.2021

Esko Ranto
överdirektör, undervisnings- och kulturministeriet
ordförande, samordningsorganet för idrottspolitik

Minttu Korsberg
generalsekreterare, statens idrottsråd
ordförande, arbetsgruppen för srekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga

1 Inledning

Det är vida erkänt att fysisk aktivitet är av stor betydelse för barnens utveckling, hälsa och välbefinnande. Trots det rör endast en del av de finländska barnen och ungdomarna på sig enligt rekommendationerna: ungefär hälften av alla 7–12-åringar och inte ens en femtedel av alla 13–17-åringar. Förändrade matvanor och fysisk aktivitets vanor har tillsammans bidragit till att andelen överviktiga barn och unga har ökat och uthållighets-konditionen har försvagats under de senaste decennierna. Det finns ett behov av mera fysisk aktivitet.

Rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år fungerar som stöd för att främja fysisk aktivitet, samt för rådgivning och handledning. Den tidigare finländska rekommendationen för denna åldersklass, "Rekommendation om skolbarns fysiska aktivitet", är från år 2008. Kärnan i rekommendationen har inte förändrats nämnvärt, men innehållet har ändrats så att det bättre motsvarar forskningsresultaten om barns och ungas fysiska aktivitet. Forskningen har både kvantitets- och kvalitetsmässigt ökat avsevärt sedan år 2008. Den nya uppdaterade rekommendationen betonar vikten av en daglig fysisk aktiv vardag.

De exakta rekommenderade mängderna fysisk aktivitet bör inte betonas för mycket i det praktiska främjande av fysisk aktivitet, eftersom hälsoeffekterna av fysisk aktivitet är mycket individuella. Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet samt stillasittande avviker också inom olika delområden av hälsa, och en allmän rekommendation är därför alltid något av en allmän konsensus. Strävan är att rekommendationen ska vägleda såväl aktivitetsfrämjande aktörer i deras arbete som vanliga människor.

Världshälsoorganisationen WHO uppdaterade i november 2020 sina internationella rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar. I detta sammanhang samlade WHO:s arbetsgrupp också ihop internationell forskningsinformation om hur fysisk aktivitet och stillasittande påverkar olika delområden av hälsa. Den grupp som uppdaterat den finländska rekommendationen har utgått från WHO:s arbete och anpassat rekommendationerna så att de lämpar sig för vår kultur.

Den nya rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga innehåller en koncis kärnrekommendation med definitioner och en tolkning av de begrepp som använts. Till rekommendationen har bifogats ett internationellt samlat vetenskapligt underlag om hur fysisk aktivitet och stillasittande påverkar hälsan samt forskningsinformation om finländska barns och ungas fysiska aktivitet, fysiska kondition och funktionsförmåga. Vidare erbjuder rekommendationen idéer om hur genomförandet av rekommendationen om fysisk aktivitet kan främjas i olika verksamhetsmiljöer.

Familjen, vännerna, skolorna, läroanstalterna, hälso- och sjukvården, idrottsföreningarna, olika aktivitetsfrämjande aktörer samt kommunerna och statsförvaltningen kan alla i hög grad bidra till att främja fysisk aktivitet bland barn och unga. Denna rekommendation är de facto en inbjudan till alla aktörer att delta i vår gemensamma ambition att skapa möjligheter för fysisk aktivitet för barn och unga och att omsätta denna rekommendation i praktiken



2 Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år

2.1 Rekommendation

Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år:

För alla barn och unga i åldern 7–17 år rekommenderas minst 60 minuter mångsidig, rask och ansträngande fysisk aktivitet per dag på ett sätt som är anpassat till åldern och lämpligt för individen. Återkommande och långvarigt stillasittande bör undvikas.

Enligt rekommendationen bör barn och unga röra på sig varje dag under veckan, och det bör till största delen vara av pulshöjande karaktär. Pulshöjande fysisk aktivitet på hög intensitet och aktiviteter som stärker muskler och skelett bör ingå minst tre dagar i veckan. Det är viktigt att barnen och ungdomarna rör på sig mångsidigt, så att de utvecklar olika rörelsefärdigheter. Rörligheten behöver också beaktas. Den rekommenderade mängden fysisk aktivitet kan bestå av flera kortare stunder av aktiviteter under dagens lopp. Också en mindre mängd fysisk aktivitet är till nytta, även om rekommendationen inte uppfylls varje dag. Rörelseglädje gör det lättare att skapa bestående fysisk aktiva vanor och hitta lämpliga hobbyer. Alla barn och unga ska dagligen ha möjlighet till trygga, tillgängliga rörelseaktiviteter på lika villkor.



REKOMMENDATION OM FYSISK AKTIVITET
FÖR BARN OCH UNGA I ALDERN 7-17 ÅR

Undvik långa stunder av stillasittande och ta pauser i sittandet.

Höj pulsen och bli andfådd.

3 ggr
i veckan

Jobba på vigheten, balansen och spänsten.

3 ggr
i veckan

Rör på dig alltid när du kan. Komplettera dina idrottshobbyer med en aktiv vardag.

Sov tillräckligt. Ge hjärnan tid att strukturera tankar och att bygga upp nytt.

2.2 Tolkning av rekommendationens innehåll och olika begrepp

Fysisk aktivitet innefattar i detta sammanhang alla typer av aktiviteter, såsom lekar och spel, motion och idrott, rörelseaktiviteter under skoldagen som en del av gymnastikundervisningen, raster eller lektioner, fysisk aktivitet under fritiden på egen hand eller inom ramen för en idrottshobby eller som en del av hushållsarbeten samt aktiv förflyttning från en plats till en annan, t.ex. till fots, på cykel eller med rullstol. Genom ordvalet fysisk aktivitet (på engelska physical activity), betonas vikten av en aktiv vardag. Fysisk aktivitet omfattar all aktivitet som ökar musklernas viljestyrda energiförbrukning (på finska fyysinen aktiivisuus/liikuminen).

Fysisk träning är viljestyrd muskelaktivitet som styrs av nervsystemet och som leder till ökad energiförbrukning. Träning utövas med sikte på uppsatta mål och rörelseprestationer som tjänar dessa samt upplevelser som aktiviteten ger.

Minst 60 minuter om dagen. Enligt rekommendationen bör varje dag innehålla minst 60 minuter rask och ansträngande fysisk aktivitet (på engelska moderate to vigorous intensity physical activity, MVPA). Denna rekommendation anses uppfyllas om den genomsnittliga tiden av fysisk aktivitet blir minst 60 minuter per dag under en viss uppföljningsperiod (t.ex. 4–7 dygn).

Också en mindre mängd fysisk aktivitet är till nytta, även om rekommendationen inte uppfylls varje dag. Det är bättre att röra på sig lite än att inte alls röra på sig. Även om barn och unga för närvarande inte uppfyller rekommendationerna så är även mindre fysisk aktivitet till nytta för deras hälsa. Fysiskt inaktiva barn och unga bör börja med små doser av fysisk aktivitet och sedan gradvis förlänga och upprepa dem oftare samt öka intensiteten.

Barn och unga bör röra på sig varje dag. Det rekommenderas att barnen och ungdomarna delar upp mängden fysisk aktivitet jämnt under veckan och rör på sig under de flesta dagarna i veckan, inte bara 1–2 dagar.

Med rask fysisk aktivitet avses i denna rekommendation en måttligt belastande aktivitet som höjer pulsen och andningsfrekvensen åtminstone i viss mån (på engelska moderate intensity physical activity). Rask gång, cykling eller körning med manuell rullstol är exempel på denna typ av fysisk aktivitet.

Med ansträngande fysisk aktivitet avses i denna rekommendation aktiviteter som leder till att pulsen och andningsfrekvensen ökar avsevärt (på engelska vigorous intensity physical activity). Rörelseaktiviteterna ska också varje dag innehålla en viss mängd ansträngande

fysisk aktivitet som verkligen är pulshöjande och ökar andningsfrekvensen. Löpning eller rullstolkörning är exempel på denna typ av fysisk aktivitet.

Pulshöjande fysisk aktivitet. Största delen av barnens och ungdomarnas fysiska aktivitet bör vara aktiviteter som höjer pulsen och andningsfrekvensen. Rask gång, löpning, cykling, skidning eller körning med manuell rullstol är exempel på denna typ av fysisk aktivitet.

Ansträngande pulshöjande fysiska aktiviteter bör ingå minst tre dagar i veckan.

Ansträngande fysisk aktivitet åstadkommer kraftigare fysiologiska förändringar och hälsoeffekter i kroppen och är ett effektivare sätt att utveckla uthållighetskonditionen och stärka hjärthälsan jämfört med lätt eller rask fysisk aktivitet. Ansträngande fysisk aktivitet kan i allmänhet fås in i barnets vardag på ett naturligt sätt i form av korta moment på några sekunder till några minuter med omväxlande aktivitet och vila. Långvariga prestationer som utförs med kontinuerlig ansträngande intensitet ska inte krävas av barn. Ungdomar utför oftast ansträngande träningspass inom ramen för olika idrottshobbyer. Bortsett från idrott innehåller ungdomarnas vardag nuförtiden sällan situationer där pulsen stiger tillräckligt mycket. Det är dock viktigt att alla senast i ungdomsåren hittar en aktivitet som de gillar och som också innehåller tillräckligt mycket ansträngande fysisk aktivitet, och att detta blir en livsstil.

Muskelstärkande träning bör ingå minst tre dagar i veckan. För att utveckla och upprätthålla sin muskelkondition, dvs. muskelstyrkan och muskeluthålligheten, bör barnen och ungdomarna röra på sig på ett sätt som delvis också belastar musklerna. Barn bör med fördel börja stärka sin muskelkondition redan före puberteten genom att träna olika prestationstekniker och utnyttja sin egen kroppsvikt eller lätta tilläggsvikter. Även motståndsgummiband kan utnyttjas för att stärka muskelstyrkan. Fysisk aktivitet som utvecklar muskelkonditionen är exempelvis kroppsviktsträning, gymträning, gruppaktiviteter, trappträning osv.

Skelettstärkande träning bör ingå minst tre dagar i veckan. Fysisk aktivitet är mycket bra för skelettet hos barn i årskurserna 1–6. Skelettet hos fysiskt aktiva barn innehåller en större mängd mineral och har en starkare sammansättning jämfört med skelettet hos barn som inte är fysiskt aktiva. Den bästa typen av skelettstärkande fysisk aktivitet för barn och växande ungdomar är lekar, spel eller idrottsgrenar där deltagarna ska hoppa på olika sätt och snabbt byta riktning. Exempel på bra aktiviteter är olika trickskolor, gympagrupper som innehåller hopp, friidrottsskolor och fartfyllda bollsporter.

Tänk också på rörligheten. För att upprätthålla en god rörlighet bör barn och ungdomar använda lederna till deras fulla rörelseomfång. Exempel på aktiviteter som främjar rörligheten är olika former av stretchning och gymnastik.

Mångsidig fysisk aktivitet. Omväxlande fysisk aktivitet bidrar också till en högre motivation – barnen blir inte lika lätt uttråkade om de får röra på sig mångsidigt. För att utveckla sina motoriska basfärdigheter och specialfärdigheter behöver barnen mångsidiga rörelseaktiviteter och mycket upprepning. Mångsidiga aktiviteter är A och O när barnen ska lära sig basfärdigheter. Basfärdigheterna stärks när barnen uppmuntras till att röra på sig så mångsidigt som möjligt i olika miljöer: inomhus och utomhus, på olika underlag och i varierande terräng, bl.a. på snö, is, sand, gräs eller i vatten. Goda motoriska färdigheter öppnar dörren till otaliga hobbymöjligheter senare i livet.

Rörelseglädje. Rörelseglädje gör det lättare att hitta bestående fysiskt aktiva vanor och hobbyer. Det är viktigt att barnen och ungdomarna har roligt när de är aktiva och att den fysiska aktiviteten ger dem glädje och upplevelser i livet. Många hittar nya vänner i samband med en idrottshobby, vilket redan i sig ökar rörelseglädjen och höjer motivationen.

Mycket och långa stunder av stillasittande bör undvikas. Med stillasittande avses här sådan vaken tid under vilken barn och unga sitter eller ligger och energiförbrukningen är låg (på engelska sedentary behaviour). Detta kan hända hemma, i skolan, på läroanstalten, i samband med en hobby eller vid transporter i ett motorfordon. Det bör noteras att stillasittande också inbegriper aktiviteter som är viktiga och nyttiga för barnens och ungdomarnas tillväxt, utveckling och kognition. Läsning, hemläxor, teckning, handarbete och musicerande är exempel på aktiviteter som på många sätt är nyttiga trots att de ofta inkluderar stillasittande.

Inaktiva barn och unga. Inaktiva barn och unga behöver tid på sig för att komma upp till den miniminivå som rekommenderas. När det gäller barn och unga som är mycket inaktiva eller som inte alls rör på sig är det bäst att öka aktiviteten gradvis till en halv timme per dag och därifrån småningom vidare till den rekommenderade miniminivån. Samtidigt är det viktigt att minska på och införa pauser i stillasittandet, framför allt om det är fråga om långvarigt stillasittande. Med andra ord gäller det att gradvis öka den fysiska aktiviteten och samtidigt minska den tid som används till stillasittande. Ett exempel är, att börja med att lägga till 15 minuter rask fysisk aktivitet varje dag och minska stillasittandet med 15 minuter per dag, och efter några veckor göra ett likadant tillägg. Ett bra sätt att lägga till en dos fysisk aktivitet i vardagen är att promenera, cykla, gå i trappor i stället för att åka hiss, gårdsspel osv.

Ungdomars självständighet, delaktighet och kamratgrupper. För ungdomar är det viktigt att få röra på sig självständigt och på eget initiativ – de vill frigöra sig från auktoriteter och pröva sina gränser. Det är också viktigt att de unga får delta i planeringen och

genomförandet av rörelseaktiviteterna. Det hör till ungdomen att söka sig till kamratgrupper. Fysisk aktivitet i grupp eller lag (t.ex. lagspel och dansgrupper) erbjuder en utmärkt möjlighet till detta.

Alla barn och unga. Med "alla barn och unga" avses bokstavligen alla, inklusive barn och unga med funktionsvariation och andra barn och unga som hör till någon minoritetsgrupp. Omkring en fjärdedel av alla barn och unga har någon grad av funktionsvariation. Det kan vara fråga om nedsatt rörelseförmåga, syn, intellektuell förmåga, hörsel eller något annat bestående men. Dessutom kan barn och unga som hör till andra minoriteter uppleva att det är svårt gå med i någon idrottsverksamhet. Det finns också barn och unga som har flera funktionsvariationer på en gång eller som hör till en eller flera minoritetsgrupper.

Rekommendationerna om fysisk aktivitet gäller alla barn och unga på lika villkor, oavsett om de har en funktionsvariation eller motoriska inlärningssvårigheter eller hör till en minoritetsgrupp.

Alla barn och unga ska ha möjlighet till trygga, tillgängliga rörelseaktiviteter på lika villkor varje dag. Det är viktigt att uppmuntra barn och unga att röra på sig och att erbjuda alla barn och unga möjligheter att på ett tryggt och likvärdigt sätt delta i fysiska aktiviteter som lämpar sig för deras ålder och förmåga och som är njutbar och omväxlande.



3 Vetenskapligt underlag

Detta kapitel innehåller ett samlat internationellt vetenskapligt underlag om hur rörelse och stillasittande påverkar hälsan samt finländsk forskningsresultat om barns och ungas fysiska aktivitet, fysiska kondition och funktionsförmåga.

3.1 Internationella studier – hur fysisk aktivitet samt stillasittande påverkar hälsan

Världshälsoorganisationen WHO publicerade år 2020 internationella rekommendationer om fysisk aktivitet. Den arbetsgrupp som tillsattes för att utarbeta rekommendationerna samlade ihop forskningsresultat om hur fysisk aktivitet och stillasittande påverkar olika delområden av hälsa. Dessa delområden var:

- fysisk kondition (t.ex. uthållighetskondition, motorisk kondition, muskelkondition)
- hjärthälsa (t.ex. blodtryck, störning i fettomsättningen, störning i metabolismen)
- skeletthälsa
- mängden fett i kroppen
- nedsatt hälsa (t.ex. olika idrottsskador och problem med andningsorganen som orsakas av luftföroreningar eller luftburna partiklar)
- psykisk hälsa (t.ex. depressionssymtom, ångestsymtom, ADHD, låg självkänsla)
- kognitiva funktioner (t.ex. skolframgång, exekutiva funktioner)
- prosocialt beteende (t.ex. beteendestörningar, kamratförhållanden, social inklusion)
- mängden sömn och sömnkvalitet

WHO:s arbetsgrupp utnyttjade också tidigare sammanställda omfattande översikter över studier som behandlar sambanden mellan fysisk aktivitet och hälsa. Som exempel kan nämnas forskningsöversikter som sammanställts i samband med utarbetandet av rekommendationer om fysisk aktivitet i USA år 2018, i Kanada år 2016 och i Australien år 2019 (WHO 2020, Physical Activity guidelines Advisory Committee 2018). Arbetsgruppen bedömde också det vetenskapliga underlagets evidensgrad (hög, måttlig eller låg).

Fysisk aktivitet, stillasittande och hälsa bland barn och unga

Följande del innehåller ett samlat vetenskapligt underlag om hur fysisk aktivitet samt stillasittande påverkar hälsan. Det vetenskapliga underlagets evidensgrad och kvalitet har bedömts enligt de beskrivningar som WHO:s arbetsgrupp har använt och de evidensnivåer som används i Finland enligt följande: A) Starkt vetenskapligt underlag som bygger på studier av god kvalitet, B) Måttligt starkt vetenskapligt underlag, C) Begränsat vetenskapligt underlag och D) Otillräckligt vetenskapligt underlag.

Fysisk aktivitet och hälsa hos barn och unga

Det samlade vetenskapliga underlaget fokuserade på sambanden mellan fysisk aktivitet och olika delområden av hälsa samt frågan, huruvida sambanden har ett dos-responsförhållande (mängden fysisk aktivitet och aktivitetens längd, frekvens, effekt/intensitet) och huruvida dessa samband varierar enligt aktivitetens innehåll eller genomförandesätt. Det vetenskapliga underlagets evidensgrad anges med en bokstav i slutet av meningen.

- En större mängd fysisk aktivitet och högre intensitet har ett positivt samband med många delområden inom hälsa, såsom hjärt- och cirkulationsorganens hälsa, muskelkondition och skeletthälsa. (A)
- Fysisk aktivitet har ett positivt samband med hjärthälsa och kognitiva funktioner. (B)
- Fysisk aktivitet minskar risken för upplevd depression och interventioner med fysisk aktivitet minskar depressionssymtom. (A)
- Både kortvarig och långvarig rask och ansträngande fysisk aktivitet har en positiv effekt på hjärnhälsa, kognitiv funktionsförmåga och akademisk prestationsförmåga (t.ex. skolframgång, minne och exekutiva funktioner). (B)
- Fysisk aktivitet har samband med sund viktkontroll (C). En större mängd fysisk aktivitet kan ha samband med mindre vikt och fett i kroppen.
- Den risk för skadlig viktkontroll som fysisk aktivitet medför är liten (t.ex. undervikt, stört ätbeteende).
- Det råder ett dos-responsförhållande mellan fysisk aktivitet och hälsa, men det finns inte tillräckliga bevis för att påvisa en ideal mängd fysisk aktivitet.
- Många fördelar förknippas med en daglig dos på 60 minuter fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet utöver detta medför större hälsofördelar.
- Det finns inte tillräckliga bevis på huruvida sambanden mellan fysisk aktivitet och olika hälsoresponser varierar hos barn och unga enligt aktivitetens innehåll och utförande.
- Rask och ansträngande pulshöjande aktiviteter förbättrar uthållighetskonditionen, och styrketräning förbättrar muskelkonditionen hos barn och unga. (A)

Kompletterande information om studierna:

- Dagens vetenskapliga underlag stöder inte uppfattningen att barn och unga behöver exakt 60 minuter rask och ansträngande fysisk aktivitet varje dag för att hälsoeffekterna ska uppnås.
- De studier som det vetenskapliga underlaget grundar sig på har i analyserna oftast använts 60 minuter daglig fysisk aktivitet som gränsvärde i bedömningen av de fördelar för hälsan som fysisk aktivitet har.
- I rekommendationen om fysisk aktivitet avses med 60 minuter ett genomsnittligt antal minuter fysisk aktivitet varje dag. Denna beskrivning motsvarar bättre det nya vetenskapliga underlaget och hur studierna har genomförts. Vidare är beskrivning mera i linje med vardagen.
- Det finns inte tillräckliga bevis för att kunna rekommendera en maximigräns för fysisk aktivitet. En större mängd fysisk aktivitet och högre intensitet kan ge större hälsofördelar.

Stillasittande och hälsa hos barn och unga

Det forskningsunderlag som sammanställdes av WHO:s arbetsgrupp fokuserade på sambanden mellan stillasittande och olika hälsoeffekter samt huruvida dessa har ett dos-respons-förhållande (total mängd stillasittande, längden på oavbrutet stillasittande och avbrutet stillasittande) och huruvida dessa samband varierar beroende på sättet för stillasittande.

- En större mängd stillasittande har samband med sämre hälsa, bl.a. mängden fett i kroppen, hjärt- och cirkulationsorganens hälsa, förekomst av beteendestörningar, fysisk kondition och självkänsla. (C)
- De hälsorisker som följer av stillasittande kan bero på stillasittandets direkta eller indirekta hälsoeffekter (tiden av stillasittande ersätter den tid som använts till fysisk aktivitet) eller bägge.
- Tillräckligt vetenskapligt underlag saknas för att kunna påvisa om det råder ett dos-responsförhållande mellan tiden av stillasittande och hälsoeffekterna.
- Tillräckligt vetenskapligt underlag saknas för att kunna påvisa om sambandet mellan tiden av stillasittande och hälsoeffekterna varierar beroende på sättet för stillasittande.
- Sambandet mellan tiden för stillasittande och skadliga hälsovariabler är överlag starkare när tiden för stillasittande har analyserats som tid för tv-tittande eller underhållande skärmtid, jämfört med tid för stillasittande som helhet.
- Stillasittande kan inbegripa många olika aktiviteter (bl.a. läsning, studier, teckning, handarbete, musicerande), som är nyttiga med tanke på barnets utveckling, kognitiva funktioner och övriga hälsa.

Kompletterande information om studierna:

- Största delen av det vetenskapliga underlaget om sambanden mellan barns och ungas stillasittande och effekten på hälsan bygger på tvärsnittsstudier (C).
- I majoriteten av studierna har i bedömningen av tiden för stillasittande använts sådana metoder som bygger på uppgifter som rapporterats av barnen och ungdomarna själva eller av deras föräldrar. Självrapportering ökar risken för fel vid mätning av mängden stillasittande jämfört med objektiva rörelsemätningar.
- I flera studier har ett samband beskrivits mellan skärmtid och hälsorisker, men ett systematiskt samband mellan den totala tiden stillasittande mätt med hjälp av objektiva rörelsemätningar och hälsa har inte påvisats, när i analyserna har beaktats mängden rask och ansträngande fysisk aktivitet.
- När en del av tiden för stillasittande ersätts med fysisk aktivitet, i synnerhet rask och ansträngande fysisk aktivitet, uppnås hälsofördelar.

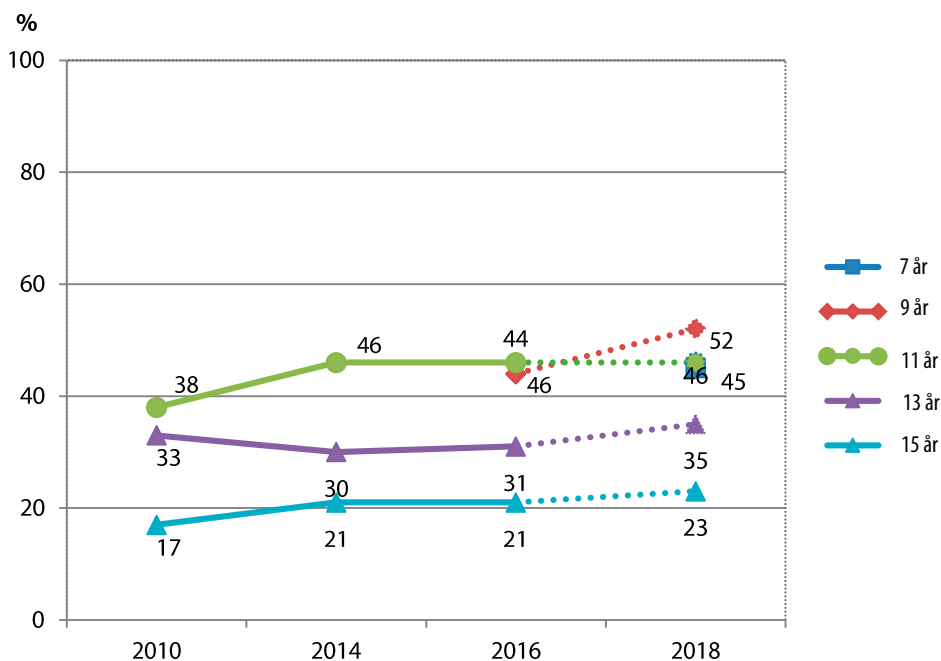


3.2 Finländska studier – fysisk aktivitet samt fysisk kondition hos barn och unga

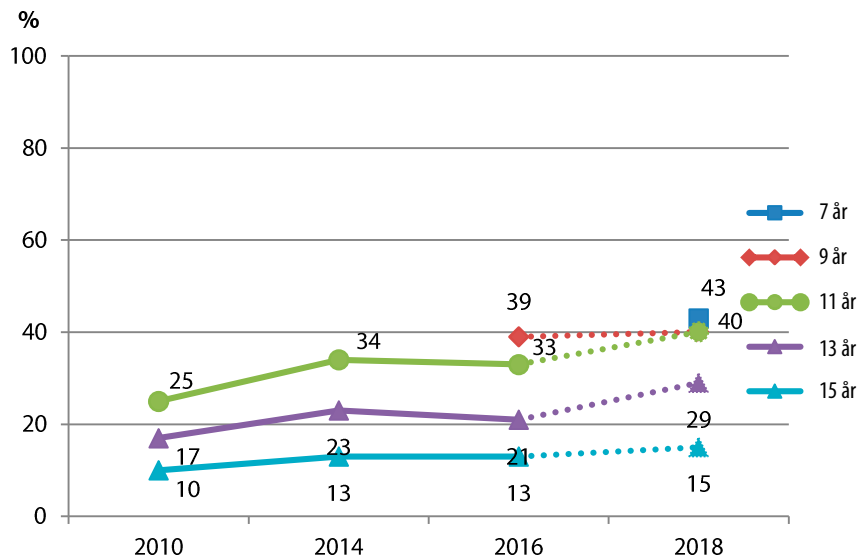
Fysisk aktivitet enligt enkäter – WHO:s skolelevsundersökning och undersökningen LIITU 2018

Enkäterna i Världshälsoorganisationen WHO:s årliga skolelevsundersökningar (2014 och 2016) och LIITU-undersökningarna (2016 och 2018) tyder på att antalet barn och unga som rör på sig minst 60 minuter varje dag har ökat med några procent under åtta år bland både flickorna och pojkarna. Antalet barn som uppfyller rekommendationen om fysisk aktivitet minskar med åldern. År 2018 rörde 46 procent av pojkarna i åldern 11 år på sig minst en timme varje dag, medan motsvarande andel bland 15-åringarna var endast 23 procent. Bland flickorna rörde 40 procent av 11-åringarna på sig minst en timme varje dag, medan motsvarande andel bland 15-åringarna var 15 procent.

Figur 1. Andelen pojkar i olika åldrar som uppfyller rekommendationen om fysisk aktivitet (minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag, självbedömning) åren 2010 och 2014 (WHO-skolelevsundersökning) samt åren 2016 och 2018 (LIITU) (%).



Figur 2. Andelen flickor i olika åldrar som uppfyller rekommendationen om fysisk aktivitet (minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag, självbedömning) åren 2010 och 2014 (WHO-skolelevsundersökning) samt åren 2016 och 2018 (LIITU) (%).

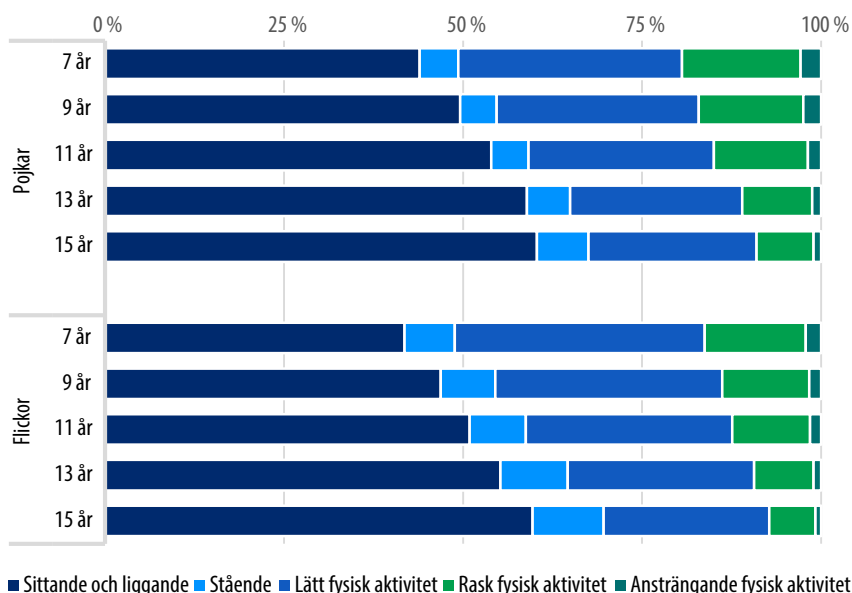


Fysisk aktivitet bland barn och unga mätt med rörelsemätare – undersökningen LIITU 2018

Barnen och ungdomarna tillbringade i genomsnitt hälften av sin vakna tid i sittande eller liggande ställning (figur 3). Tiden i sittande och liggande ställning var minst bland 7-åringarna och ökade i jämn takt med åldern. I alla andra åldersgrupper förutom i gruppen av 15-åringar satt eller låg pojkarna i genomsnitt ett par procentenheter större andel av sin vakna tid jämfört med flickorna. Barnen och ungdomarna tillbringade i genomsnitt en knapp tiondel av sin vakna tid stillastående. Andelen stillastående var något högre bland de äldre åldersgrupperna än bland de yngre. Flickorna tillbringade i genomsnitt en nästan tre procentenheter större andel av sin vakna tid stillastående jämfört med pojkarna.

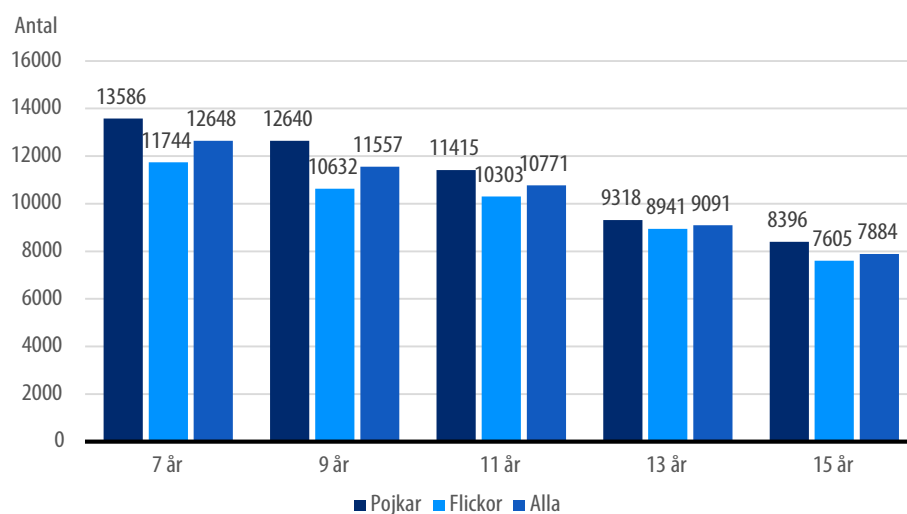
Största delen av all aktivitet bland barnen och ungdomarna var lätt fysisk aktivitet (1,5–2,9 MET) (figur 3). Lätt fysisk aktivitet förekom i genomsnitt mer i de yngre åldersgrupperna än i de äldre. Bland flickorna var andelen lätt fysisk aktivitet av den vakna tiden ett par procentenheter större än bland pojkarna. Rask fysisk aktivitet (3,0–5,9 MET) utgjorde en dryg tiondel av den vakna tiden och ansträngande fysisk aktivitet ($\geq 6,0$ MET) endast ett par procent. Andelarna rask och ansträngande fysisk aktivitet av den vakna tiden var mindre bland de äldre åldersgrupperna än bland de yngre. Bland flickorna utgjorde den raska och den ansträngande fysisk aktiviteten en något mindre andel av den vakna tiden än bland pojkarna.

Figur 3. Stillasittande och aktivitet: genomsnittliga andelar (%) av den vakna tiden i undersökningen LIITU 2018.



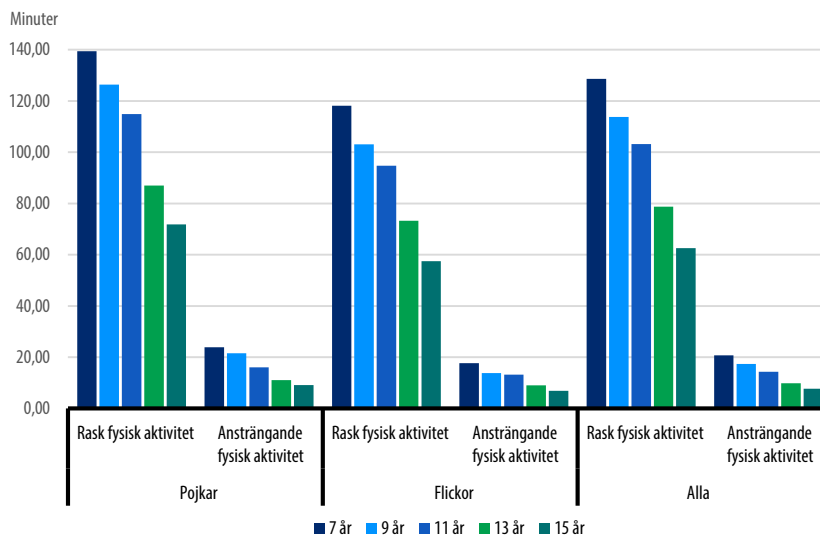
Barnen och ungdomarna tog i genomsnitt 10 861 steg per dag. Antalet steg per dag var större bland de yngre åldersgrupperna än bland de äldre (figur 4). Pojkarna tog i alla åldersgrupper i genomsnitt flera steg än flickorna, men skillnaden mellan könen var mindre i de äldre åldersgrupperna än i de yngre. I genomsnitt noterades det största antalet steg per dag bland 7-åriga pojkar och det minsta bland 15-åriga flickor.

Figur 4. Det genomsnittliga antalet dagliga steg i undersökningen LIITU 2018.



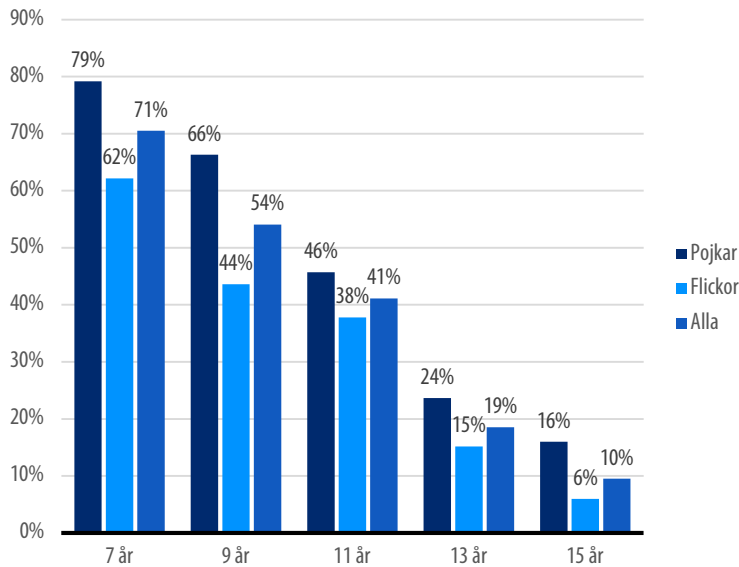
Rask (3,0–5,9 MET) fysisk aktivitet noterades bland barnen och ungdomarna till ett genomsnitt av 1 timme och 44 minuter per dag och ansträngande fysisk aktivitet till (≥ 6 MET) 15 minuter per dag. Den sammanlagda andelen rask och ansträngande fysisk aktivitet var således i genomsnitt två timmar per dag. Andelarna rask och ansträngande fysisk aktivitet var klart mindre bland de äldre åldersgrupperna än bland de yngre. Pojkarna rörde i genomsnitt på sig mer än flickorna inom bägge intensitetsområdena i alla granskade åldersgrupper (figur 5).

Figur 5. Mängden daglig rask och ansträngande fysisk aktivitet i genomsnitt i minuter i undersökningen LIITU 2018.



Den andel barn och unga som rörde på sig minst 60 minuter varje mättningsdag på ett raskt och ansträngande sätt ansågs uppfylla rekommendationen om fysisk aktivitet. Av 7-åringarna nådde 71 procent upp till den rekommenderade nivån, av 9-åringarna drygt hälften, av 11-åringarna 41 procent, av 13-åringarna nästan en femtedel och av 15-åringarna en tiondel (figur 6). Pojkarna nådde upp till den rekommenderade nivån oftare än flickorna: inom alla åldersgrupper uppfyllde fler pojkar än flickor rekommendationen.

Figur 6. Andelarna barn och unga i undersökningen LIITU 2018 som uppfyllde rekommendationen fysisk aktivitet (minst 60 minuter rask/ansträngande fysisk aktivitet varje mätningsdag).



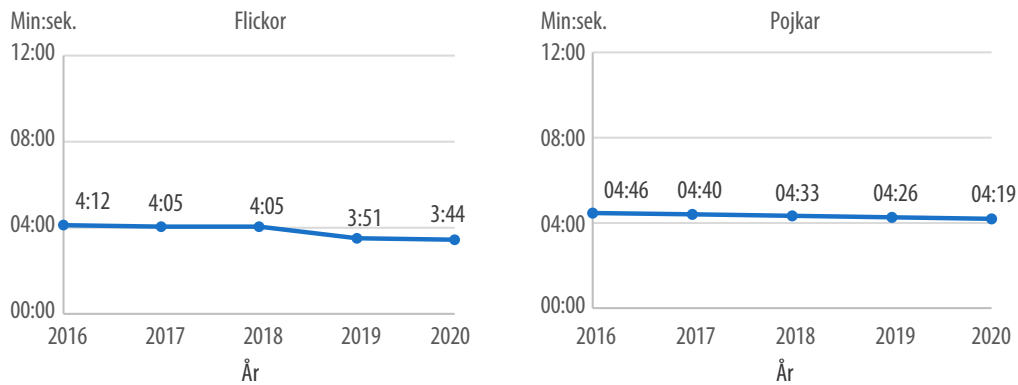
Fysisk funktionsförmåga hos barn och unga – Move!-mätningar

Move!-mätningarna bildar ett uppföljningssystem för fysisk funktionsförmåga hos elever i klasserna 5 och 8 (www.oph.fi/fi/move). Mätningarna består av test som mäter elevernas fysiska egenskaper och motoriska färdigheter. Av de fysiska egenskaperna mäts styrka, snabbhet, uthållighet och rörlighet. I fråga om motoriska basfärdigheter mäts balans, rörelse och hantering av redskap. Move!-mätningar har gjorts alltsedan år 2016.

I 20 meters skyttellöpningstestet för flickor i klass 5 har mediantiden försämrats från 4:12 minuter till 3:44 minuter från 2016 till 2020 (figur 7). Bland pojkarna är motsvarande förändring från 4:50 minuter till 4:19 minuter. Bland dem som går i klass 8 finns det tre års uppföljningsinformation för nästan hela åldersklassen. I denna åldersklass försämrades medianresultatet med 14 sekunder bland flickorna och med 13 sekunder bland pojkarna från 2019 till 2020.

I rörlighetsmätningarna upptäcktes en stor skillnad mellan flickorna och pojkarna i alla mätningar. Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning är något som cirka 20 procent av pojkarna i klass 5 och 26 procent av pojkarna i klass 8 inte klarar av. Utmaningar med rörligheten noterades också i lederna i nedre ryggen och höftpartiet samt i fråga om axel-ledens rörlighet.

Figur 7. Medianresultatet för 20 meters skyttellöpning för eleverna i klass 5 i Move!-mätningen åren 2016–2020.

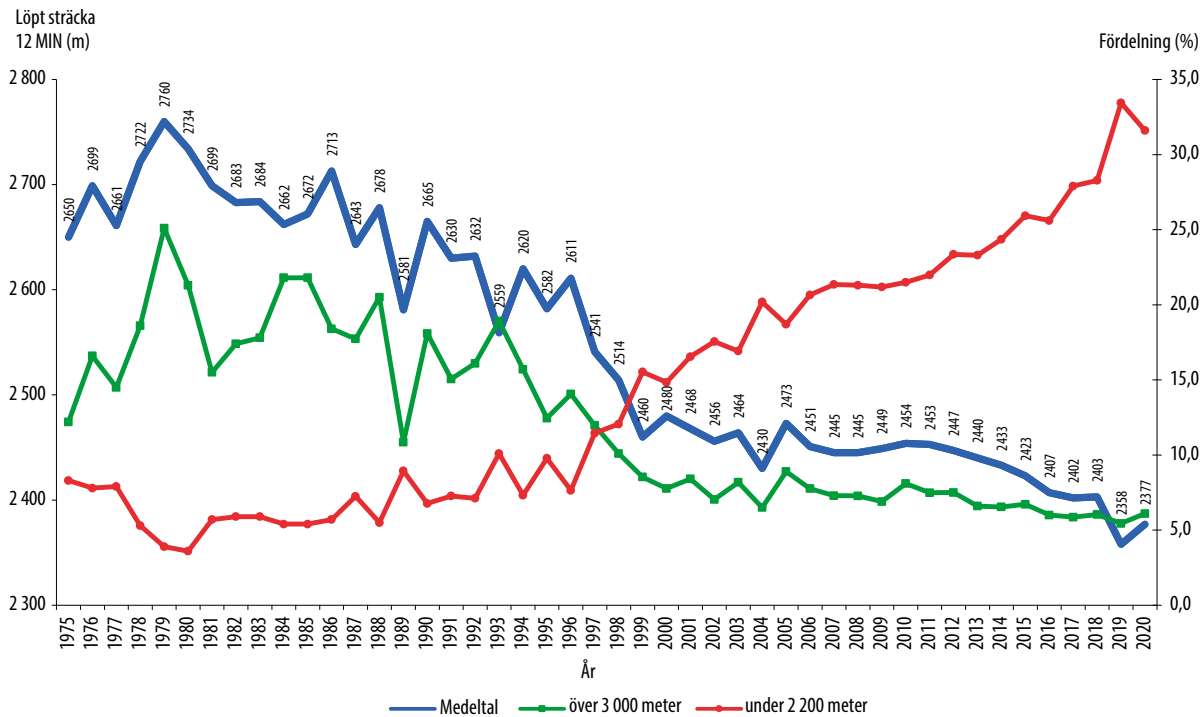


Konditionen hos unga män – konditionsmätningar för värnpliktiga

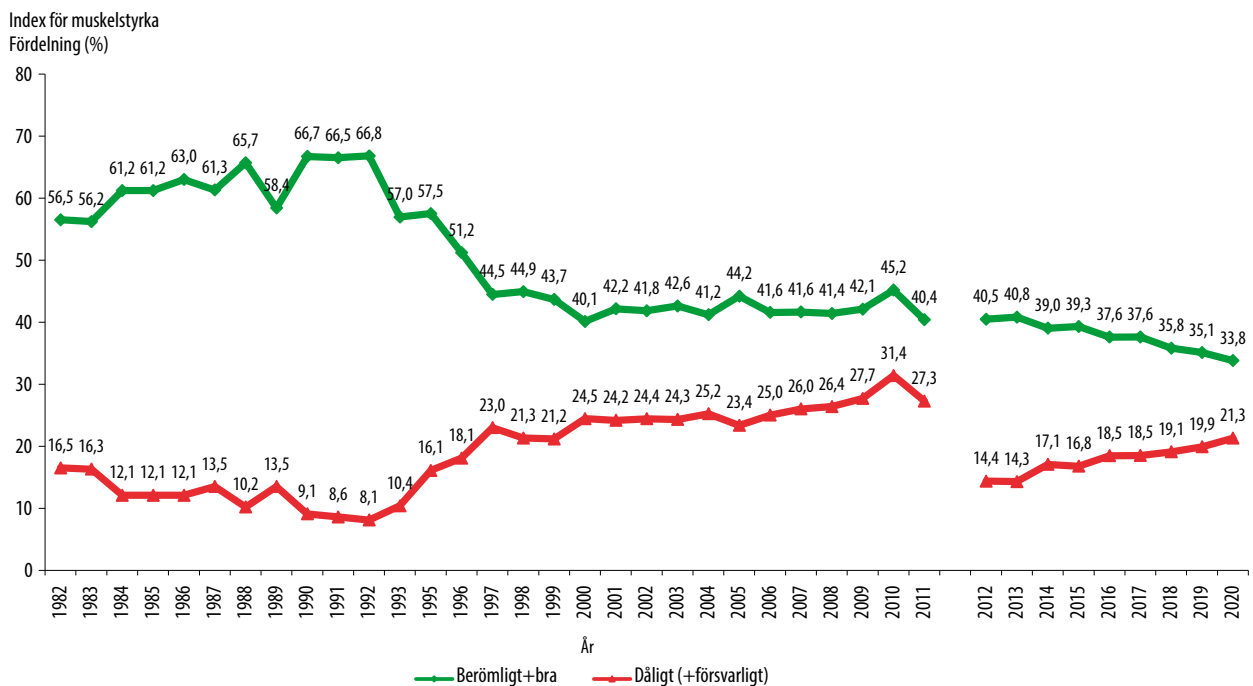
Fysisk aktivitet samt stillasittande har samband med förändringar i den fysiska konditionen. Av bilderna nedan framgår konditionsresultaten för unga män som nyligen blivit myndiga (cirka 19 år) när beväringstjänsten inleds. Med anledning av den allmänna värnplikten finns det resultat att tillgå om cirka 80 procent av de unga männen i denna åldersklass, medan motsvarande täckande befolkningsdata saknas om unga kvinnor. Den genomsnittliga uthållighetskonditionen bland män som inleder sin beväringstjänst har sjunkit från år 1980 (figur 8). År 1979 var det genomsnittliga resultatet i löptestet på 12 minuter 2 760 meter, medan motsvarande resultat år 2019 var i genomsnitt 2 358 meter. Under motsvarande period ökade andelen män som sprang högst 2 200 meter från 4 procent till närmare 34 procent. Vidare minskade andelen män som sprang minst 3 000 meter från 25 procent till cirka 5 procent.

Muskelkonditionsresultaten bland män som inlett sin beväringstjänst har förändrats från början av 1990-talet (figur 9). År 1992 fick cirka 67 procent av alla som inledde sin beväringstjänst ett berömligt eller bra resultat, medan motsvarande resultat år 2019 var cirka 35 procent. Samtidigt har antalet dåliga resultat ökat: år 1992 fick färre än var tionde man dåliga muskelkonditionsresultat, men år 2011 fick redan tre av tio ett dåligt resultat. Vikten hos dem som inleder sin beväringstjänst har ökat med mer än 7 kilogram från år 1993 till år 2019 (figur 10).

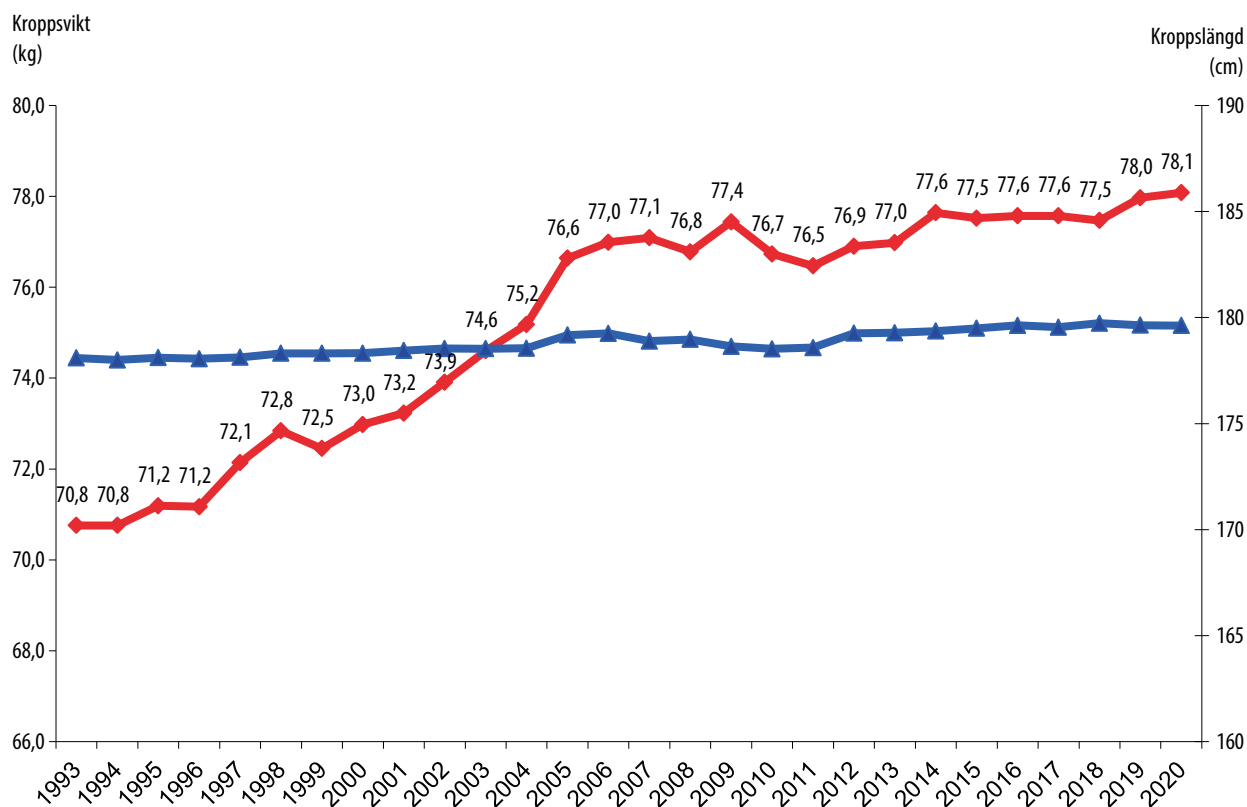
Figur 8. Uthållighetskonditionen bland män som inlett sin beväringstjänst åren 1975–2020.



Figur 9. Muskelkonditionen bland män som inlett sin beväringstjänst åren 1982–2020. Från år 2011 förnyades testerna. 2011 började ett nytt test användas, så resultaten kan inte helt jämföras med åren före 2011.



Figur 10. Längd och vikt bland män som inlett sin beväringstjänst åren 1993–2020.



Slutsatser

Olika förändringstrender kan noteras bland barns och ungas fysisk och fysiska kondition. Resultaten tyder på att antalet barn inom den grundläggande utbildningen som uppfyller rekommendationen för fysisk aktivitet har ökat något under 2010-talet, men samtidigt visar resultaten av Move!-mätningarna och beväringarnas konditionsresultat att uthållighetskonditionen har försämrats. Dessa något motstridiga trender kan bero på en ofördelaktig viktutveckling och på att den totala mängden fysisk aktivitet gradvis försvagats. I framtiden kommer de uppgifter som vid sidan av enkäterna samlas in om fysisk funktionsförmåga och kondition samt de uppgifter om fysisk aktivitet som mäts med rörelsemätare att precisera helhetsbilden av de trender som pågår inom barns och ungas fysiska aktivitet och fysiska kondition.



4 Verkställandet av rekommendationen om fysisk aktivitet

I detta kapitel redogörs för centrala aktörer som verkställer rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga. Tidigare undersökningar visar att familj och vänner, skolor och läroinrättningar, idrottsföreningar och andra som ordnar idrottshobbyverksamhet, kommunerna och statsförvaltningen alla är betydande aktörer när det gäller att omsätta rekommendationerna i praktiken. De följande underkapitlen innehåller exempel på åtgärder genom vilka barns och ungas fysiska aktivitet kan stödjas i olika sammanhang. Syftet med dessa exempel är att de ska fungera som inspiration till verksamhet som får barn och unga att röra på sig mer.

4.1 Familj och vänner

De kulturella seder och vanor som påverkar barnens och ungdomarnas fysiska aktivitet och välbefinnande överlag formas inom familjen redan i ett tidigt skede (Lounassalo m.fl. 2019). Attityderna hos de närstående som umgås dagligen med barnet samt de exempel och den uppmuntran som de ger påverkar i hög grad hur mycket barnet rör på sig och sitter stilla. Familjen kan stöda fysisk aktiva vanor hos barn i klasserna 1–6 till exempel genom att uppmuntra barnet att röra på sig regelbundet, röra på sig tillsammans med honom eller henne, bekosta idrottshobbyer och transportera barnet till dessa (Laukkanen m.fl. 2020; LIITU 2018). Vännernas betydelse ökar med åldern när det gäller fysisk aktiva vanor. Vännernas hobbyer och intressen påverkar hur ungdomarna använder sin tid. De återspeglar sig också i på vilka sätt och hur mycket de unga rör på sig. (LIITU 2018.)

Familjerna kan hjälpa barnen och ungdomarna att tillägna sig en aktiv livsstil till exempel på följande sätt:

- gemensamma aktiviteter med familjen (cykla, promenera med mor- eller farföräldrarna, uteaktiviteter med vänner)
- hälsofrämjande vardagsrutiner (gå eller cykla korta sträckor, gå i trappor i stället för att åka hiss)
- uppmuntra till aktiviteter tillsammans med vänner i närmiljön (t.ex. lekar på gårdsplan, skoter, skateboard, kähphäst)

- uppmuntra barnen och ungdomarna att röra på sig utomhus på egen hand (t.ex. gå eller cykla till skolan och hobbyer)
- utnyttja möjligheter till fysisk aktivitet i utomhusmiljö (t.ex. utrustning för idrott utomhus, frisbeegolfbanor, naturstigar, badstränder, isplaner, skidspår, pulkbackar)
- uppmuntra till att delta i organiserad idrott
- vid behov söka stöd för hobbyverksamhet för barn och unga (t.ex. utlåning av idrottsredskap, kostnadsstöd för hobbyer och hjälpmedel som möjliggör aktivitet samt olika former av kamratstöd)



I exemplet på bilden uppfyller barnet rekommendationen om fysisk aktivitet, eftersom dagen innehåller sammanlagt 80 minuter rask och ansträngande fysisk aktivitet och minst 45 minuter lätt fysisk aktivitet. Lekar på gårdsplanen belastar musklerna och skelettet, tränar motoriken och skapar glädje i och med den sociala samvaron. En naturutflykt ute i friska luften får barnet att slappna av, skärper sinnesfunktionerna och stärker balansen.

4.2 Skolorna och läroanstalterna som verksamhetsmiljö

Skolorna och läroanstalterna är mångprofessionella gemenskaper där var och en har möjlighet att för egen del främja möjligheterna till fysisk aktivitet. Skolelevernas fysiska aktivitet är som högst i början av skolgången och under de första skolorna (Skolan i rörelse 2012, LIITU 2018). Trots att barnens deltagande i idrottshobbyer ökar upp till 13 års ålder börjar den totala mängden fysisk aktivitet i genomsnitt per dag minska redan genast efter

de första skolåren. Mängden daglig fysisk aktivitet är som lägst bland myndiga unga (LIITU 2018) jämfört med alla andra yngre grupper. Move!-mätresultaten har visat att barnens och ungdomarnas fysiska funktionsförmåga kan systematiskt utvecklas exempelvis under åren mellan klass 5 och klass 8.

Undervisningspersonalen

Grundskolorna och läroanstalterna på andra stadiet kan, inte bara på gymnastiklektionerna men också genom hela sin verksamhetskultur, påverka hur mycket barnen och ungdomarna rör på sig. Exempelvis genom olika åtgärder inom ramen för projekten Skolan i rörelse och Studier i rörelse kan skolorna och läroanstalterna bidra till att barnen och ungdomarna rör på sig tillräckligt mycket.

Skolorna och läroanstalterna kan främja barnens och ungdomarnas fysiska aktivitet till exempel på följande sätt:

- uppmuntra barnen och ungdomarna att förflytta sig mellan hemmet och skolan på fysiskt aktiva sätt (t.ex. montera upp fler cykelställningar, förbättra belysningen, förtydliga trafikarrangemangen i området kring skolan)
- planera rast- och håltimmesplatser som lockar till fysisk aktivitet (t.ex. områden på skolgården, skärmtak utomhus och platser inomhus)
- se till att det finns ändamålsenliga utrymmen och förhållanden (t.ex. omklädningsrum, gymnastiksalar och idrottsplatser utomhus)
- engagera elever och studerande (bl.a. i planeringen av fysisk aktiv verksamhet och i själva verksamheten, i bedömningar och som kamrattstöds personer)
- använda inlärningsfrämjande och fysiskt aktiverande undervisningsmetoder regelbundet i undervisningen (såsom teamarbete, aktiva undervisningsmetoder) och införa pauser i undervisningen (pausgymnastik, raster)
- ordna högklassig gymnastikundervisning och inspirera lärarna att fortbilda sig
- erbjuda och genomföra mångsidiga valfria gymnastikstudier
- stöda målinriktat idrottande barn och unga när det gäller att kombinera studier och idrott (samarbete med lokala idrottsföreningar, stöda en fungerande vardag för barn och unga)
- genom mångprofessionellt samarbete göra det möjligt för alla barn och unga att röra på sig och må bra (t.ex. stödåtgärder utifrån svaga Move!-mätresultat)
- främja möjligheterna till fysisk aktivitet för barn och unga som behöver särskilt stöd för att kunna vara aktiva
- ordna mångsidig förmiddags-, eftermiddags-, klubb- och hobbyverksamhet med låg tröskel i samarbete med lokala föreningar och organisationer.



I exemplet på bilden uppfyller den unga personen rekommendationen om fysisk aktivitet, eftersom dagen innehåller över en timme rask och ansträngande fysisk aktivitet (sammanslagt 100 minuter). Cykling belastar andnings- och cirkulationsorganen och stärker benmusklerna. Pauser i undervisningen förbättrar blodcirkulationen och koncentrationsförmågan och har en uppiggande effekt. Genom att sätta in olika pausgymnastikpass under dagens lopp tränar den unga dessutom sin koordinationsförmåga och balans. I och med att hen går upp och ned för trappor flera gånger om dagen stärker hen också benmusklerna och sin koordinationsförmåga. Under de mångsidiga gymnastiklektionerna tränar hen sin uthållighet, snabbhet, muskelstyrka, rörlighet och sina motoriska färdigheter. När den unga rör på sig tillsammans med andra upplever hen rörelseglädje och tränar sina motoriska färdigheter. Hen har också möjlighet att hitta egna sätt att måna om sitt eget välbefinnande. På kvällen kopplar hen av med att ta en promenad med hunden, vilket gör att hen sover bättre.

Skolhälsovården

Tillräckligt mycket fysisk aktivitet samt lämpligt lite stillasittande i kombination med tillräcklig sömn och hälsosam kost är de viktigaste hälsofrämjande livsstilsvalen barn och unga kan göra. Bland annat Move!mätresultaten för eleverna i klasserna 5 och 8, som sänds till skolhälsovården, ger information om grundskoleelevernas fysiska funktionsförmåga.

Typiska drag i en skolhälsovård som främjar fysisk aktivitet:

- elevernas hälso- och aktivitetsvanor diskuteras i samband med varje hälsoundersökning
- Move!-mätresultaten utnyttjas i de omfattande hälsoundersökningarna av eleverna i årskurs 5 och 8
- uppmuntrande hälso- och aktivitetsrådgivning ges av både hälsovårdare och läkare (de känner t.ex. till vilka idrotts- och hobbymöjligheter det finns på orten och kan följaktligen rekommendera olika möjligheter och uppmuntra eleven att delta)
- ett nära samarbete med föräldrarna (uppmuntrar t.ex. tillsammans med föräldrarna barnet att röra på sig)
- ett nära samarbete med lärarna (t.ex. genom att planera Skolan i rörelse-aktiviteter)
- skolhälsovården har en aktiv roll i den gemensamma elevvården och stöder elevernas fysiska aktivitet under skoldagen (samarbetar t.ex. med gymnastiklärare, speciallärare och grupphandledare)

Studerandehälsovården

Livsstilsvalen har polariserats bland dagens unga, och en del av ungdomarna rör på sig ytterst lite (LIITU 2018). En inaktiv livsstil i kombination med andra livsstilsval som belastar hälsan och välbefinnandet stör studierna och kan också försvaga den ungas känsla av att ha kontroll över sitt liv. Studiestarten kan i en ung persons liv också fungera som ett nytt livsskede, som väcker intresset för att börja ta ansvar om sin egen hälsa.

Framgångsrika lösningar när det gäller att stöda fysisk aktivitet inom studerandehälsovården:

- beakta den fysiska aktiviteten i samband med undersökningar hos både hälsovårdare och läkare
- ge uppmuntrande hälso- och aktivitetsrådgivning, hänvisa till sunda och fysiskt aktiva levnadsvanor
- stärka den studerandes livsbalans och resurser (t.ex. genom att uppmuntra till regelbunden fysisk aktivitet och att söka upp en tilltalande fysisk aktiv hobby)
- ordna gruppverksamhet bl.a. för att öka studerandenas fysiska aktivitet och stärka deras psykiska hälsa
- bidra till att stöda en verksamhetskultur som främjar daglig fysisk aktivitet vid läroanstalten

- delta i mångprofessionellt studerandevårdsarbete vid läroanstalten (t.ex. aktiviteter inom projektet Studier i rörelse)
- samarbeta med kommunernas idrottsväsende och idrottsorganisationerna inom den tredje sektorn i syfte att ordna olika stödåtgärder
- informera studerandena inom enskilda studieområden om hur fysisk aktivitet påverkar deras välbefinnande, studieförmåga och arbetsförmåga



I exemplet på bilden uppfyller den unga inte rekommendationen om fysisk aktivitet. Under dagens lopp rör hen på sig med lätt intensitet i sammanlagt 51 minuter. Dagen innehåller ingen rask och belastande fysisk aktivitet alls. Körning med moped tränar balanssinnet.

4.3 Idrottsföreningar och andra aktörer som ordnar idrottshobbyverksamhet

I genomsnitt börjar barnen med en organiserad idrottshobby i sex års ålder. Andelen deltagare i idrottshobbyer är störst i åldersgruppen 11 år, varefter deltagandet börjar minska brant (LIITU 2018). Barn och unga berättar att de rör på sig bland annat för att de blir på gott humör och mår bra av det, för att det är hälsosamt och för att de får uppleva framgångar.

Samvaro och gemensamma aktiviteter med vänner är viktiga orsaker till att barn rör på sig. Också ungdomar är intresserade av idrottshobbyer, men de stöter på fler hinder på vägen, såsom dyra hobbyavgifter och tävlingsinriktad verksamhet. (LIITU 2018) Organiserade träningar innehåller sällan så mycket rask och ansträngande fysisk aktivitet att det skulle nå upp till den rekommenderade mängden aktivitet per dag. Därför är det viktigt att barnens och ungdomarnas dag också innehåller annan typ av fysisk aktivitet utöver en organiserad idrottshobby. Genom att ta sig till platsen för hobbyverksamheten på ett fysiskt aktivt sätt kan barnet eller den unga öka den totala mängden fysisk aktivitet per dag betydligt.

Faktorer som sänker tröskeln för barn och unga att börja med en idrottshobby och får dem att hålla fast vid den:

- verksamheten är fysiskt, psykiskt och socialt trygg
- skickliga och utbildade instruktörer som arbetar på ett etiskt sätt; tränarna kan skapa en positiv, inspirerande och uppmuntrande atmosfär
- träningsplatserna är lätt åtkomliga och tillgängliga
- träningarna är mångsidiga och planerade så att olika delområden av funktionsförmågan utvecklas, och de stärker såväl känslan av glädje och framgång som vi-andan
- ledarna lyssnar på barnen och ungdomarna och lockar dem till att vara delaktiga, och de satsar på aktiviteter som får deltagarna att känna sig kompetenta och lära sig nya färdigheter
- deltagarna erbjuds meningsfulla och mångsidiga hobbyalternativ som motsvarar deras målsättningar och förväntningar (t.ex. möjlighet att börja med en hobby i olika åldrar, utbud av olika hobbygrupper på olika nivåer)
- deltagaravgifterna hålls på skälig nivå
- jämställdheten och jämlikheten säkerställs, så att ingen är förhindrad att delta på grund av sitt kön, en funktionsvariation, en skada eller någon annan personlig egenskap
- ett aktivt samarbete med kommunen och skolorna för att möjliggöra hobbyverksamhet
- föreningar och andra aktörer som ordnar hobbyverksamhet samarbetar med nationella och lokala takorganisationer för att utveckla en högklassig verksamhet, utbilda ledarna och höja kompetensnivån



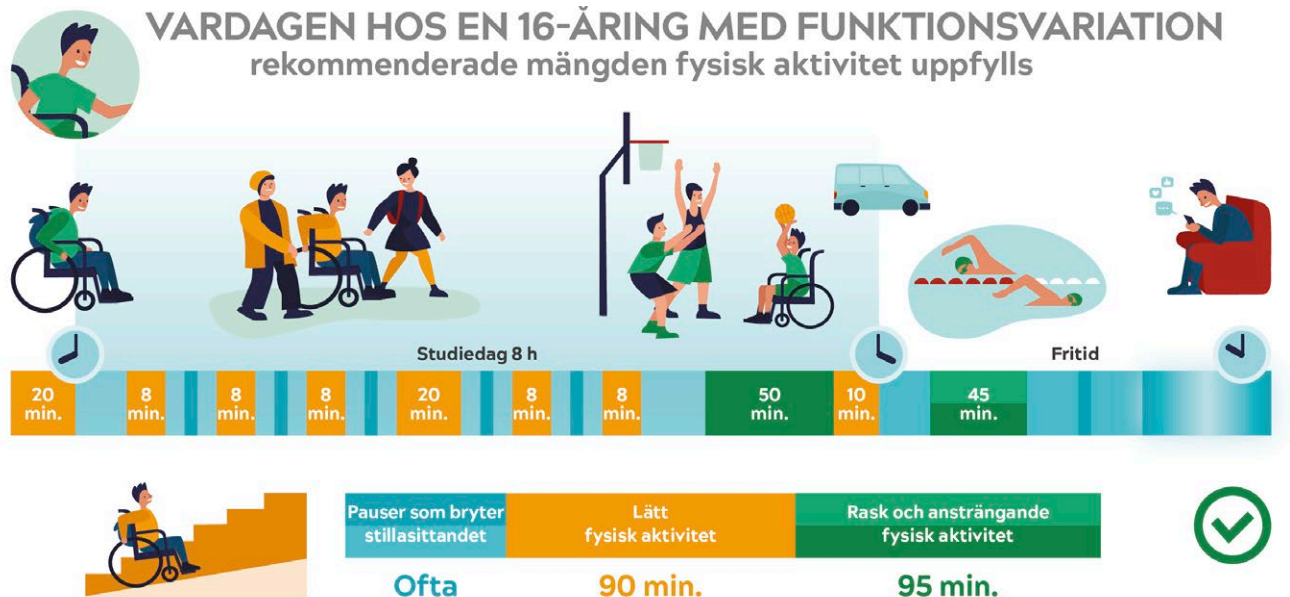
Den unga personen på bilden har en idrottshobby men uppfyller inte den rekommenderade mängden fysisk aktivitet, dvs. en timme per dag. Under en dag når hen upp till sammanlagt 40 minuter rask fysisk aktivitet med ansträngande intensitet. Mängden lätt aktivitet blir sammanlagt 95 minuter. Under idrottsföreningens träningspass rör hen på sig raskt och med ansträngande intensitet i 40 minuter. Den unga tränar alltså på ett mångsidigt sätt muskelstyrka, snabbhet och motoriska färdigheter. Dessa träningar innehåller också belastande moment som stärker skelettet. Den unga är fysiskt aktiv sammanlagt 50 minuter med lätt intensitet, under uppvärmningen inför och nedvarvningen efter träningspasset. Samtidigt upprätthåller och utvecklar hen kroppens rörelseomfång. Träning i grupp stärker känslan av gemenskap och grupptillhörighet.

4.4 Kommunerna

Det är viktigt att kommunerna i sitt beslutsfattande och sin verksamhet ser till att förutsättningarna för välfärd tryggas för alla kommuninvånare, även för barn och unga i åldern 7–17 år. Genom sitt beslutsfattande och med hjälp av olika åtgärder kan kommunerna bidra till att barn och unga i skolåldern har möjlighet till mångsidiga fysiska aktiviteter. Dessutom kan de se till att undvika lösningar som tvingar barnen och ungdomarna att sitta stilla orimligt långa perioder. Arbetet med att främja barns och ungas välbefinnande och aktivitetsvanor förutsätter att de olika förvaltningsnämnderna i kommunerna samarbetar och tillsammans granskar att förutsättningarna för en tillräcklig mängd daglig fysisk aktivitet kan realiseras. Kommunerna bör på ett heltäckande och systematiskt sätt bedöma vilka effekter de planerade åtgärderna och besluten har med tanke på förutsättningarna för fysisk aktivitet bland barn och unga.

Kommunerna kan främja fysisk aktivitet bland barn och unga exempelvis med hjälp av följande faktorer:

- Det aktivitetsfrämjande arbetet beaktas i kommunens strategi som ett mål som gäller alla förvaltningsområden, och förvaltningsövergripande samarbete utförs i syfte att öka fysiska aktiviteten bland barn och unga.
- I kommunens skolor och läroanstalter främjas fysisk aktivitet med hjälp av undervisningsmetoder som stöder fysisk aktivitet.
- Beslutens och åtgärdernas konsekvenser för barns och ungas fysiskt aktiva vanor bedöms på förhand systematiskt.
- Aktivitetsrådgivningstjänster erbjuds barn och unga.
- Move!-mätsystemet för skolelever i klasserna 5 och 8 utnyttjas i arbetet med att främja deras fysiska aktivitet.
- Kommunerna ser till att de som behöver särskilt stöd för att kunna rör på sig har möjlighet till tillräckliga och lämpliga transport-, assistent- och hjälpmedelstjänster.
- Tillgängliga utrymmen för aktivitet upprätthålls och byggs planmässigt.
- Avgifterna till hobbyplatser är skäliga eller obefintliga för barn och unga.
- I planläggningsbesluten beaktas att det ska finnas en miljö som främjar fysisk aktivitet.
- Barn och unga engageras i aktivitetsrelaterat beslutsfattande och planering av aktivitetsrelaterade åtgärder.
- Mängden fysisk aktivitet och dess förändring bland barn och unga, följs upp och bedöms.
- Platser som främjar fysisk aktivitet finns i närheten av bostadsområdena, på gångavstånd.
- Vägarna mellan hemmet, skolan och hobbyverksamhetsplatserna är trygga, så att barnen och ungdomarna kan förflytta sig mellan dessa ställen med egen muskelkraft.
- Nödvändiga skolskjutsar har planerats så att barnen och ungdomarna inte behöver sitta oskäligt länge i en bil.
- De kommunala idrotts- och ungdomstjänsterna samarbetar med aktörer som erbjuder hobbyverksamhet.
- Mindre bemedlade familjer och klienter inom barnskyddet kan ansöka om ekonomiskt stöd för hobbyverksamhet för barn.



Den unga personen på bilden överskrider rekommendationen på en timmes fysisk aktivitet, eftersom hen på exempeldagen får ihop sammanlagt 95 minuter rask och ansträngande fysisk aktivitet och 90 minuter lätt aktivitet. Rask och ansträngande fysisk aktivitet stärker musklerna och benstommen. Simträning är en aktivitet som upprätthåller och förbättrar kroppens rörlighet.

4.5 Statsförvaltningen

Barnen och ungdomarna är framtidens ansvarsbärare. Barn har rätt att växa och utvecklas så att de når sin fulla potential och kan leva ett så friskt liv som möjligt (Konventionen om barnets rättigheter 1989, artiklarna 6 och 24, allmän kommentar 7). Unga personer som rör på sig och tar ansvar för sin hälsa klarar sig i allmänhet bättre än andra ungdomar i sina studier, de utbildar sig längre och förtjänar också mer senare i vuxen ålder (Kari 2018). Ungdomar med god kondition löper lägre risk än andra att senare insjukna i olika välfärdssjukdomar. De kostnader som samhället orsakas av människornas orörliga livsstil och dåliga fysiska kondition uppskattas uppgå till mer än tre miljarder euro per år (Vasan-kari & Kolu 2018). Genom satsningar på förebyggande, hälsofrämjande arbete, inklusive fysisk aktivitet, kan betydande förändringar uppnås i individernas livskvalitet. Förebyggande verksamhet på samhällsnivå är ett sätt att uppnå inbesparingar.

Statsförvaltningen kan påverka barns och ungas aktivitetssvanor exempelvis genom följande åtgärder:

- öka insikten om att främjande av fysisk aktiva vanor bland barn och unga utgör förebyggande folkhälsoarbete och en fråga som påverkar nationalekonomin
- öka insikten om att barn och unga behöver tillräcklig fysisk aktivitet för sin tillväxt, utveckling och inläring
- öka insikten om att de olika förvaltningsområdena påverkar aktivitetsvanorna bland barn och unga; förvaltningsövergripande och tvärsektoriellt samarbete utförs för att främja en aktivare livsstil bland barn och unga och avhjälpa faktorer som hindrar en aktiv livsstil
- främja utvecklingen av kunskapsunderlaget om barns och ungas aktivitetssvanor och utnyttja denna information i beslutsfattandet
- stöda det aktivitetsfrämjande arbetet på nationell nivå med hjälp av norm-, resurs- och informationsstyrning
- bedöma konsekvenserna för fysisk aktivitet genom hela beslutsprocessen

I HUR MÅNGA PÅVERKARROLLER HITTAR DU DIG SJÄLV?



KÄLLOR

- Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7–18 år. Expertgruppen för fysisk aktivitet för barn och unga 2008. Undervisningsministeriet och Ung i Finland rf.
- Kari, J. 2018. Lifelong Physical Activity and Long-Term Labor Market Outcomes. Jyväskylä Studies in Business and Economics 184.
- Konventionen om barnets rättigheter, artikel 6, allmän kommentar nr 7 från FN:s kommitté för barnets rättigheter.
- Konventionen om barnets rättigheter, artikel 24, allmän kommentar nr 7 från FN:s kommitté för barnets rättigheter.
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, But It Is Still Pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (7), 2315. DOI: 10.3390/ijerph17072315
- Liikkuva koulu – oppilaiden fyysinen aktiivisuus 2012. Jyväskylä: Forskningscentralen Likes.
- LIITU 2018: Kokko, S. & Martin, L. (red.) 2019. Barns och ungdomars motionsvanor i Finland. Resultat från LIITU-studien 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019. 1.
- Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Palomäki, S., Salin, K., Fogelholm, M., Yang, X., Pahkala, K., Rovio, S., Hutri-Kähönen, N. et al. 2019. Associations of Leisure-Time Physical Activity Trajectories with Fruit and Vegetable Consumption from Childhood to Adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (22), 4437. DOI: 10.3390/ijerph16224437
- Move! – System för mätning av fysisk funktionsförmåga. Utbildningsstyrelsen.
<https://www.oph.fi/sv/move> Hänvisat 2.3.2021
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018. Physical Activity Guide-lines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. Åtkomst: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf Hänvisat 2.3.2021.
- Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:21.
- Statistik över beväringarnas kondition 2020. Försvarsmakten.
<https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot> Hänvisat 2.3.2021.
- Vasankari, T. & Kolu, P. (red.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Publikationsserie för statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet 31, 2018.
- WHO 2020. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. Åtkomst: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>. Hänvisat 2.3.2021.

ISBN 978-952-263-906-6 (PDF)
ISSN 1799-0351 (PDF)

